

LIMA, VIERNES 11 DE ABRIL DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21353 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
HOY
Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela
PONGA FRENO A LOS PARÁSITOS GRATIS
PARÁSITOS EN NIÑOS: QUÉ SABER Y CÓMO ACTUAR
ojo
"CRISTO CHOLO" SALDRÁ EN BURRITO
Este Domingo de Ramos en inicio a las actividades por Semana Santa
METROLIMA pág. 4
PARO FUE MASIVO EN LIMA Y CALLAO
Y EXIGEN PONER FIN A MUERTES Y EXTORSIONES
MARCHARON HASTA EL CONGRESO Y DIRIGENTES SE REUNIERON CON EL PRESIDENTE DEL PARLAMENTO
CHOFERES CUADRAN A DINA
IMPACTO pág. 3
RECLAMAN MAYOR SEGURIDAD Y NO DESCARTAN UNA PARALIZACIÓN NACIONAL SI EL GOBIERNO NO LOS PROTEGE
VIUDA DE LOYMER BENIGNO CLAMA JUSTICIA POR CRIMEN DE ESPOSO
Justicia para LOYMER BENIGNO y para todos conductores en menos de
ALIANZA REVIVE EN LA COPA
CRACK pág. 14
Jugando bien empató 2-2 a Sao Paulo, en Brasil
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.71 Venta: S/3.73
CAMBIO DE EURO Compra: S/4.13 Venta: S/4.15
No le dice dónde está el dinero para sus hijos y lo enjuiciará por alimentos
PAMELA LÓPEZ LLORA POR CHRISTIAN
OJOSHOW pág. 16

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que el Gobierno y el Congreso peruanos luchan realmente contra la delincuencia?

SÍ 6% NO 94%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree usted que luego del paro de transportistas ahora sí el Gobierno luchará contra la delincuencia?

TWITTER

CINO COSTA
Exministro del Interior
@CostaCino

"Nuestros hermanos transportistas vuelven a parar, por sexta vez desde septiembre de 2024, para demandar a las autoridades la protección de sus vidas, y las de todos los peruanos, porque los sicarios y extorsionadores nos están matando".

LA CRUDA REALIDAD

CONGRESISTAS CREATIVOS

La poca o casi nula capacidad para afrontar la ola criminal que está desangrando al país y viene matando, al menos a 17 transportistas, ha sacado a relucir la "creatividad" de algunos congresistas, como es el caso del parlamentario José Cueto, de la bancada Honor y Democracia, quien recomendó a las empresas de transporte público instalar láminas antibalas en sus unidades como medida de protección antes los sicarios y las extorsiones. también propuso a los empresarios contratar personal armado para que viajen en los buses y así pueda repeler el ataque los pistoleros. Pero no fue el único que manifestó sus "grandes" ideas, su colega Edwin Martínez Talavera (no agrupado), lanzó una controvertida propuesta y exhortó a quienes llamó "nuestros asesinos" a que acaben con la vida de los sicarios. "Nos matan o los matamos, ya no hay que ser tibios", expresó. Estas sugerencias son un claro reflejo de la nulidad mental que tienen nuestros gobernantes para afrontar la criminalidad. Con congresistas así, ¿qué más se puede esperar?



PODER JUDICIAL INSTA AL CONGRESO A APROBARLA

PIDEN DAR PRIORIDAD A UNIDADES DE FLAGRANCIA

Ante la creciente inseguridad en el país, la presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, sostuvo que existen normas aprobadas por el Congreso que "merecen una urgente revisión" y le pidió a este Poder del Estado aprobar el proyecto de ley que crea el Sistema Nacional Especializado en Unidades de Flagrancia, "necesaria para garantizar una justicia más rápida y efectiva". Esta iniciativa fue presentada hace un año y recién ayer el Pleno del Congreso la incluyó en su agenda.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CONGRESO DEBATIÓ PROYECTOS CONTRA LA INSEGURIDAD

Aprueban uso de armas de electroshock

Ante el desborde de la delincuencia en el país, el Pleno del Congreso aprobó ayer que los serenos utilicen armas de electrochoque como medida de defensa contra la criminalidad, iniciativa impulsada por la Municipalidad de Surco.

Con 88 votos a favor, aceptaron modificar la Ley del Servicio de Serenazgo municipal para que los agentes reciban estos dispositivos que emiten una descarga eléctrica e inmovilizan de forma temporal a una persona.

"La propuesta surge como respuesta ante la falta de herramientas de defensa adecuadas para el serenazgo, cuya labor es fundamental para asegurar a los ciudadanos", argumentó la congresista Adriana Tudela, quien preside la Comisión de Defensa.

La norma establece que los serenos sean capacitados previamente, que el Ministerio del Interior vea si es necesario que lleven también cámaras de video corporal, y los exime de responsabilidad penal en caso provoquen lesiones o muertes si usan estas armas "en forma reglamentaria".

ojo al dato

Durante el "Cuarto de Guerra", la presidenta Dina Boluarte insistió al Congreso aprobar el delito de terrorismo urbano.

DE ACUERDO. El alcalde de Surco, Carlos Bruce, saludó la aprobación de su propuesta y dijo que "representa un paso firme en la lucha por una ciudad más segura".

"Gracias a esta medida podrá evitarse la muerte del personal de serenazgo, como ocurrió en nuestro distrito a manos del 'Maldito Cris'", anotó.

Tras esta decisión, el Congreso también dio visto bueno a otras iniciativas como declarar en emergencia la Policía Nacional del Perú por 180 días, lo cual habilita contrataciones directas y permite el uso de fondos regionales para dotarla de herramientas.



• Serenos podrán usar dispositivos previa capacitación.

FOTONOTICIA

PRESIDENTE DE PANAMÁ REALIZA VISITA AL PERÚ

El presidente de Panamá, José Mulino Quintero, arribó ayer al Perú junto a la primera dama Maricel Cohen, para iniciar una visita oficial, que incluirá actos protocolares y una reunión hoy con la mandataria Dina Boluarte en Palacio.

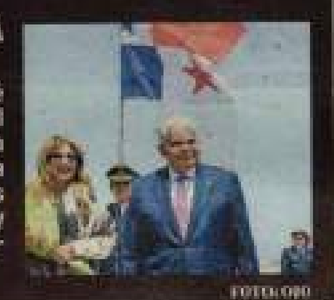


FOTO: OJO

Congreso blinda a Dina por "caso Rolex"

• Congresista de Fuerza Popular busca archivar denuncia por cohecho pasivo.

La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales del Congreso se alista para blindar a la presidenta Dina Boluarte frente a la denuncia constitucional hecha por el exfiscal de la Nación, Juan Carlos Villena, por el "caso Rolex". En su informe final, la congresista fujimorista Nilza Chacón plantea archivarla.

OJOS&OÍDOS

CONSEJO. Indignación entre los transportistas causó la recomendación que les hizo el congresista José Cueto (Honor y Democracia), de colocar láminas antibalas en sus vehículos por los ataques que sufren a manos de sicarios. "Estamos ante una situación de guerra", dijo como argumento.

CRÍTICA. "Ninguna utilidad" le encuentra el congresista Roberto Chiabra al "Cuarto de Guerra", en el que se reúne la presidenta Dina Boluarte con jefes de las Fuerzas Armadas y la Policía. "Los delincuentes siguen desafiando la autoridad, y la presencia militar en las calles no genera el impacto esperado", refirió.

NO MÁS. El premier Gustavo Adrianzén descartó "categóricamente" que se le vaya a brindar un nuevo rescate financiero a Petroperú, la cual atraviesa una "etapa de optimización". "Eso no va a ocurrir por lo menos en mi gestión y yo no lo voy a firmar en todo caso", aseguró.

CITA. Una vez más la Comisión de Fiscalización del Congreso invitó al cirujano plástico Mario Cabani para que responda detalles sobre las operaciones de la jefa de Estado, Dina Boluarte. Lo esperan hoy a las 9:00 a.m. ¿Asistirá?

SE REUNIERON CON CONGRESISTAS QUIENES LES PROMETIERON ACCIONES PARA PROTEGERLOS DE LOS DELINCUENTES

Choferes paralizaron Lima y Callao



▪Los conductores marcharon desde distintos puntos de Lima hacia el Congreso.

▪Hubo momentos de tensión cuando los policías intentaron frenar el paso de los manifestantes.

▪Choferes denunciaron que viven atemorizados por los extorsionadores.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Varios puntos de la ciudad de Lima y el Callao amanecieron ayer sin transporte público.

Miles de ciudadanos no se movilizaron con normalidad, debido al paro masivo protagonizado por los gremios de conductores.

Ellos decidieron suspender sus labores como medida de protesta contra la ola de asesinatos y extorsiones que afecta a su sector.

Desde temprano, se registraron largas colas de pasajeros en los paraderos. Los usuarios se vieron obligados a esperar más de una hora para conseguir un colectivo o abordar el Metro de Lima.

17 CONDUCTORES fallecieron en lo que va del 2025, víctimas de la extorsión y el sicariato en el país.

EXIGEN JUSTICIA. El detonante del paro fue el asesinato de Loymer Noé Benigno, conductor de la empresa Etuchisa, conocido como "Los Chinos", quien fue acribillado el pasado 4 de abril, en Los Olivos.

Su muerte generó una ola de indignación y dolor en el gremio. Durante la jornada, una caravana de buses circuló con gigantografías del conductor fallecido.

La viuda de Benigno participó en la protesta exigiendo justicia: "Han destruido una familia. Quedan dos niños huérfanos. Él era el único sustento del hogar", expresó entre lágrimas.

Hubo momentos de tensión cuando los manifestantes llegaron al Congreso (Centro de Lima) y se enfrentaron con miembros de la Policía.

El primer ministro Gustavo Adrianzén aseguró que se mantendrá el diálogo con los gremios de transportistas. Sin embargo, los manifestantes enfatizaron en que hay un "abandono del Estado".

"Nos están matando uno por uno. Si la presidenta Dina Boluarte no puede solucionar esto, debe dar un paso al costado", señaló uno de los transportistas.

Un grupo de conductores se reunió ayer por la tarde con el presidente del Congreso Eduardo Salhuana y congresistas de distintas bancadas, quienes les propusieron medidas como la creación de una unidad especial para delitos en flagrancia, la reestructuración de la Policía y el apoyo de las Fuerzas Armadas.

Al término de la reunión, la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra) anunció que no extenderá el paro y que el servicio se restablecerá con normalidad hoy.

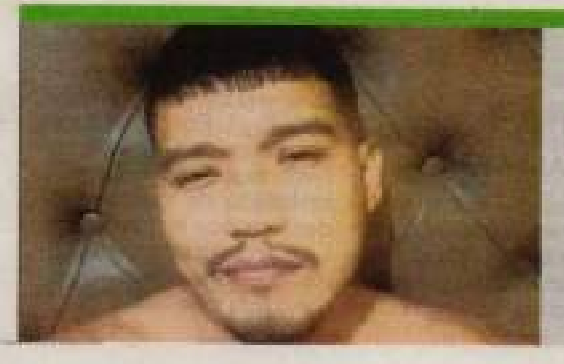
Sin embargo, el gremio advirtió que retomarán las protestas si el Gobierno no cumple con lo ofrecido.

ojo al dato

Los gremios de transportistas sostendrán hoy a las 6 de la tarde una reunión para monitorear las promesas del Gobierno.



NO A LA EXTORSIÓN



INTELIGENCIA DE LA POLICÍA NACIONAL ESTÁ TRAS SUS PASOS

PREMIER CONFIRMÓ FUGA DE "EL MONSTRUO"

El premier Gustavo Adrianzén confirmó ayer que Erick Luis Moreno Hernández, conocido como "El Monstruo", ha fugado del país.

Sin embargo, el jefe del Gabinete aseguró que las autoridades están trabajando intensamente para capturarlo. "El Monstruo caerá dentro de poco", expresó Adrianzén.

"El Monstruo", cabecilla de la organización criminal "Los Injertos del Norte", es uno de los delincuentes más buscados en Perú, tras estar implicado en numerosos secuestros, entre ellos el de una escolar en Comas en diciembre de 2023. Además de sus condenas por homicidio, sicariato y comercialización de drogas.

Para acelerar la captura, el Ministerio del Interior incrementó la recompensa de 100 mil a 500 mil soles a quien brinde información sobre su paradero.



VENTA DE PESCADOS Y MARISCOS AUMENTARÁ. Más de 9 mil toneladas de pescados y mariscos frescos se venderán en los principales mercados mayoristas pesqueros del país, durante la Semana Santa, estimó el viceministro de Pesca y Acuicultura, Jesús Barrientos. Las especies más demandadas serán bonito, jurel, lisa, merluza, perico, pejerrey, trucha y pota, tanto para consumo en hogares como en restaurantes.



▪ Usan unidades como medio de transporte.

RECHAZAN RESTRICCIÓN POR 12 HORAS

Motociclistas protestan frente al Congreso

Un numeroso grupo de motociclistas realizó ayer una protesta en los exteriores del Congreso para rechazar la iniciativa de la Defensoría del Pueblo que busca restringir el uso de motos lineales por 12 horas diarias.

"Cuando las autoridades no tienen ideas reales de hacer políticas de Estado en contra de la inseguridad ciudadana, crean el facilismo", criticó el presidente de la Asociación de Motociclistas del Perú, Ricardo Millones.

Al respecto, el premier Gustavo Adrianzén, consideró como un "clamor popular" que se impongan restricciones al uso de motos y dijo estar a favor de que se prohíba que dos personas vayan al mismo tiempo. Asimismo, señaló que "el casco es como un pasamontañas" para el hampa.

ESTE DOMINGO DE RAMOS SALDRÁ DEL RÍMAC EN BURRITO

"Cristo Cholo" pide paz en Semana Santa

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Con el Domingo de Ramos, que conmemora la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén en medio de una multitud, se dará inicio a la Semana Santa, y el actor Mario Valencia Rivadeneira, conocido como el "Cristo Cholo", se encuentra listo para escenificar este pasaje bíblico.

Montado sobre el burrito Kokito, animal que será traído desde Canta, encarnará el papel de Jesús y hará un recorrido desde la Municipalidad del Rímac hasta la Plaza de Armas, en el Centro Histórico de Lima, vistiendo la túnica característica del personaje que interpreta hace 47 años.

"Salimos a actuar (con su grupo teatral Emmanuelle) al mediodía y la obra empezará en los exteriores del municipio del Rímac", contó a **OJO**.

ESCENAS. Sus actividades continuarán el Jueves Santo, día en que representará el bautizo de Jesús, pero no lo hará en el río Rímac debido a la crecida del caudal y a la contaminación. "Se actuará en la pileta de la Alameda de los Descalzos", detalló.

Como prometió hacerlo hasta que "Dios se lo permita", Valencia también escenificará el Vía Crucis durante el Viernes Santo, a pesar de las secuelas que le dejó hace unos años la caída que sufrió desde el quinto piso de su vivienda.

"Primero haremos una obra en el pasaje Santa Rosa, 'Carga tu cruz y sígueme', es la actuación central; y luego recorreremos las siete iglesias rumbo al cerro San Cristóbal", dijo tras precisar que cargará la cruz durante todo el trayecto.

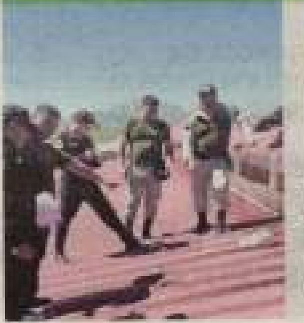
El actor de 65 años señaló que en esta Semana Santa pedirá por la reconciliación entre peruanos y para que "vivamos en paz", ante el contexto de violencia que vive el país.



▪ Actor interpretará la vida, pasión y muerte de Cristo.

ojo al dato

El "Cristo Cholo" recordó que tras el accidente que sufrió tuvo que superar siete fracturas y una lesión en el pulmón.



REOS BURLAN SEGURIDAD

DESCUBREN INTERNET SATELITAL EN CHALLAPALCA

En el penal de Challapalca, ubicado en las alturas de Tacna, una intervención de rutina expuso una red clandestina que ponía en duda los límites del aislamiento penitenciario en el país.

La operación conjunta entre el INPE y la Policía Nacional puso al descubierto un sistema tecnológico satelital instalado de forma clandestina por los internos. Este prototipo permitía comunicaciones telefónicas y mediante internet.



CAE UNO DE "LA NUEVA GENERACIÓN H". La Policía capturó a Manuel Mendoza Ordóñez (36), presunto integrante de la banda "La Nueva generación H", por ser el que grabó con celular el atentado con explosivo a una cevichería llena de clientes de San Juan de Lurigancho, el pasado 16 de marzo. Dicho local era extorsionado. Registra denuncias por estafa, robo agravado, violencia familiar y lesiones.



▪ Desarticularon organización y allanaron inmuebles.

TRES POLICÍAS INTEGRABAN MAFIA

Preso de Challapalca dirigía banda criminal

En un operativo realizado en varios distritos de Lima, fueron detenidos integrantes de una banda criminal, entre ellos, tres policías, que se dedicaban a vender autos de alta gama robados con placas clonadas y eran liderados por un preso.

Detectives de la División de Investigación de delitos de Alta Complejidad (Diviac) con la Fiscalía Contra el Crimen Organizado intervinieron a los efectivos Juan Canchari Guzmán, Josué Nieto Santilla y Aldo Díaz Vásquez (retiro), y al civil Luis De Lucio Burga.

Fritz Moreno Cossio, "Fritz", desde su celda en el penal de Challapalca, dirigía esta organización criminal. "Fritz" se reunió con el expresidente Pedro Castillo, así quedó evidenciado en una foto cuando visitaba la casa de Sarratea.

Los agentes allanaron 13 inmuebles, entre casas y una notaría.



▪ "Fritz" está preso en Challapalca.

SE ESCONDÍA EN UNA VIVIENDA EN COMAS Y HABÍA CAMBIADO DE LOOK PARA QUE LA POLICÍA NO LO ATRAPE

"Narizón" estuvo en ataque a Armonía 10

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pese a que estaba escondido y se pintó el cabello de rubio para que no lo identifiquen, la Policía arrestó a otro integrante de la sanguinaria banda criminal "Los Injertos del Cono Norte", liderada por el prófugo delincuente Erick Moreno Hernández "Monstruo", y que habría participado en el ataque al bus de Armonía 10 donde murió el vocalista Paul Flores García "Russo".

A las diez y cinco de la noche del miércoles, Angello Piero Velásquez Moreno (29) "Narizón Angello", cayó dentro de una casa donde se refugiaba, en el distrito limeño de Comas.

AL DETALLE. Detectives de Inteligencia y Contra el Crimen Organizado irrumpieron en el inmueble tras confirmar la presencia de "Narizón Angello".

De acuerdo a la investigación policial, "Narizón Angello" sería quien manejó la moto lineal que persiguió al ómnibus de la agrupación musical piurana después de su presentación en San Juan de Lurigancho, la madrugada del 16 de marzo pasado.



▪ Ataque al bus de Armonía 10 acabó con la vida de Paul Flores.

Con esta captura, ya suman seis los integrantes de la mafia del "Monstruo" detenidos que están implicados en la participación del ataque a balazos al bus de la agrupación piurana de cumbia Armonía 10, donde fallecido el cantante "Russo".

Solo falta arrestar a Pierre Angel Panduro Verástegui, "El Italiano", sindicado por sus cómplices como el autor de los disparos que acabaron con la vida del cantante.

Según confesión de Mariano Altamiramo Ramos "Marianito" a la Policía, "El Italiano" es el sicario que hizo los disparos a la unidad de transporte y estaba ubicado en el asiento posterior del auto Toyota negro que Jorge Roy Reyes Miranda "Jorgito" manejó esa madrugada.

Respecto a este caso, hace unos días la Fiscalía solicitó nueve meses de prisión preventiva contra Jorge Reyes, acusado de haber transportado a Mariano Altamirano "Marianito", y al sicario que asesinó a Paul Flores.

"El Italiano" tiene orden de captura y tras el mortal atentado habría fugado a Chile. (E.Cirilo)

ojo al dato

El jefe del Estado Mayor de la Policía Nacional del Perú (PNP), Óscar Arriola, confirmó la captura del "Narizón".

CALLAO

MATAN A MAMITA DE SIETE BALAZOS



De siete balazos y por la espalda, un sicario asesinó a Greice Zegarra Melgar (27), una joven madre de familia, cuando salió a comprar pan para el desayuno, en el Callao, y la remató en el suelo para asegurarse de su muerte. La víctima deja huérfanos a dos menores cuyo padre está preso. La Policía investiga si los celos del hombre es el móvil del feminicidio.



LA DEPORTISTA CONFESÓ A OJO QUE NO PIENSA CASARSE. ESTÁ ENFOCADA EN EL VÓLEY MÁSTER Y EN CELEBRAR SUS 50 AÑOS

No le molesta que la vacilen con lo de "Chihuán"

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

Exigente, disciplinada y estricta en la cancha, así es Leyla Chihuán. "Creo que nací así, estricta y rígida. En casa siempre nos han enseñado la disciplina y una vez que entras al vóley la disciplina es el eje de todo lo que vas a desarrollar después".

Fue capitana de la selección de vóley y defendió los colores patrios en dos Juegos Olímpicos. "En la generación que yo jugué, teníamos una gran referencia que eran las olímpicas y medallistas. Nosotras queríamos llegar a ello. Llegamos a dos Juegos Olímpicos, pero no obtuvimos medalla. Era algo que constantemente nos pesaba y nos motivaba a seguir entrenando, queríamos ser como ellas".

OJO AL DATO

Le gustaría que su hija Alma Rosa juegue vóley profesional y esté en la selección, pero, dice, aún no le ve condiciones.

LA POLÍTICA. Leyla dejó las canchas de vóley para jugar en otras ligas. Fue congresista. Le pregunté si volvería a la política. "¿Tú eres loca? No, ya no", respondió en el acto. "Yo ya recuperé mi paz mental, mi salud está bastante equilibrada como para moverme con esos temas. Estoy enfocada en el deporte. Así estoy tranquilita y feliz".

Estudió Administración y un máster en Gestión deportiva y es coach ontológico integral. Actualmente es directora de la Academia Olímpica Peruana y mamá de Patricio (12) y Alma Rosa (6).

Tiene su escuela de vóley "La Ley" y dirige el proyecto "Vóley máster", donde organiza encuentros deportivos con grandes figuras del vóley. "Me meto muchas horas a la chamba, pero todo está bien planificado porque tengo mi agenda, no porque sea demasiado ordenada, es porque me olvido, ya la edad".

LA BODA. A unos meses de cumplir 50 años, Leyla pasa también por un buen momento sentimental. Confiesa que después de tanto tiempo ha encontrado "la tranquilidad y la paz" que merece.

¿Hablaste de matrimonio, para cuándo es la boda?, le consulté. "Esa fue una mala broma que hice. Nadie se casa con tres meses de relación, hay que ser un poco locos. Primero hay que vivir bien, conocer bien a la persona y después se van dando los pasos, poco a poco. Yo no tengo ninguna prisa. Tengo tantas cosas que hacer, imagínate preparar una boda ahorita, ni loca; más bien estoy pensando cómo voy a celebrar mis 50 años".

MEDIO SIGLO. Próxima a cumplir el medio siglo de vida, Leyla se mantiene en buen físico. ¿El secreto? Ir al gimnasio y jugar vóley. Entrena junto a las chicas del vóley máster, y dice que las "tías" "estamos mejor físicamente que muchas de la Liga de vóley. La gente cree que todavía estamos en los cuerpos de cuando teníamos 20 años", afirma. Y como chicas de 20 también responden en la cancha.

Confiesa que no le molesta que la gente use su apellido para decir que no tiene plata. "Hay gente que te lo dice bien y hay gente que te lo dice con desprecio, cada quien lo toma como quiere. Yo estoy tranquila con ese tema y lo volvería a repetir".

Leyla no entra en conflictos, está más pendiente en organizar la próxima parada del vóley máster y en planificar su fiesta de cumpleaños, que promete será un fiestón.

■ Leyla tiene 49 años y está dedicada plenamente al vóley y la gestión deportiva.

1996
DEBUTÓ
Con la selección en los Juegos Olímpicos de Atlanta.

2006
AÑO
En que fue capitana de la selección en el Mundial de Japón.

2011
ELEGIDA
Congresista por el partido Fuerza Popular. Fue parlamentaria del 2011 al 2019.



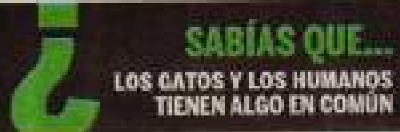
JUEZA DISPARA A SU PAREJA CUANDO DORMÍA. Sonya McKnight, una jueza de Pennsylvania, fue condenada por intento de asesinato y otros cargos por dispararle a su novio en la cabeza mientras dormía. Lo curioso del caso es que en su defensa, la jueza pretendía convencer a la víctima de que él mismo se disparó.

ESTADOS UNIDOS



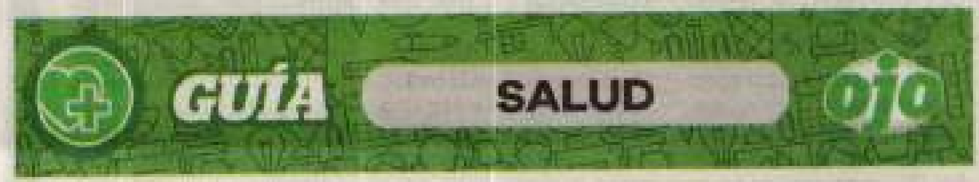
SE VIENEN INUNDACIONES

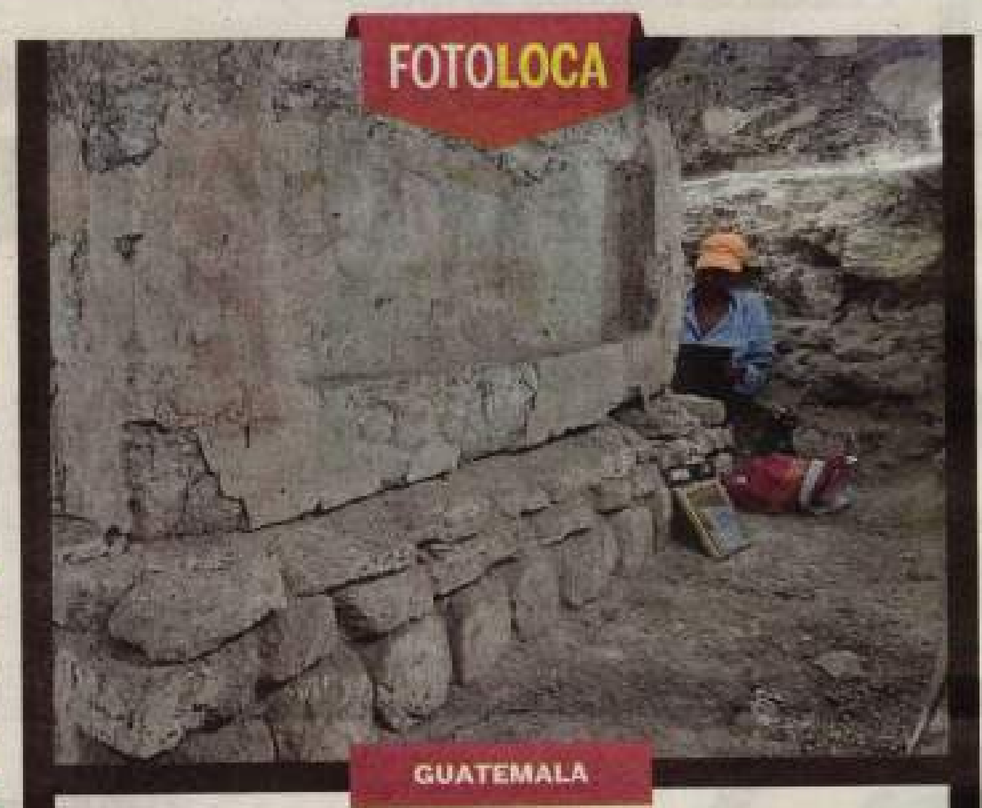
➡ Según datos de la NASA y el NOAA (agencia meteorológica nacional de Estados Unidos), un evento climático sin precedentes amenaza con desatar inundaciones históricas, las peores en mil años, a lo largo de abril, en Estados Unidos. Este evento fue descrito como una "inundación milenaria", con precipitaciones que acumulen en cinco días el equivalente a lo que caerían en cuatro meses.



¿SABÍAS QUE... LOS GATOS Y LOS HUMANOS TIENEN ALGO EN COMÚN

EL CEREBRO DE UN GATO ES BIOLÓGICAMENTE SIMILAR AL DE UN HUMANO, AMBOS TIENEN UNA REGIÓN IDÉNTICA EN EL CEREBRO RESPONSABLE DE LAS EMOCIONES.





GUATEMALA

DESCUBRIMIENTO CAMBIARÍA LA HISTORIA

➡ Un descubrimiento arqueológico sin precedentes en Tikal, Guatemala, confirmaría la interacción entre las culturas maya y teotihuacana, de México. Investigadores del Proyecto Arqueológico del Sur de Tikal hallaron murales bien conservados típicos de Teotihuacán. Según los investigadores, este es el primer testimonio claro de la conexión cultural entre ambas civilizaciones. Los detalles completos del trabajo se publicaron en la revista Antiquity.

EL SALVADOR



PANDILLEROS IRÁN 262 AÑOS PRESOS

➡ La justicia de El Salvador condenó a los pandilleros de la Mara Salvatrucha (MS-13) Wilber Herrera y Juan Hernández a 262 años de prisión cada uno por homicidios, extorsión y tráfico de drogas.

EL VATICANO

PAPA SORPRENDE CON VISITA A BASÍLICA DE SAN PEDRO



➡ El papa Francisco, que se recupera de una larga hospitalización por una neumonía, realizó ayer una visita sorpresa a la Basílica de San Pedro, después de reunirse el miércoles con los reyes británicos Carlos III y Camila. Recorrió en silla de ruedas la Santa Sede.

ESTADOS UNIDOS APLICARÁ UNA TARIFA GLOBAL DEL 10 %, MENOS A CHINA

Trump frena aranceles por 90 días

ESTADOS UNIDOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Scott Bessent, secretario del Tesoro de Estados Unidos, señaló que el gobierno de Donald Trump hará una pausa de 90 días en la aplicación de los aranceles específicos por países, donde la "base" arancelaria global será del 10 %. Asimismo, aclaró que los aranceles sobre China ascienden en su totalidad al 145 por ciento.

Bessent también indicó que Estados Unidos llevará a cabo las primeras negociaciones con los gobiernos de Vietnam, Japón, Corea del Sur y la India.

El secretario del Tesoro habló con los medios en la Casa Blanca y presentó la pausa como parte de la estrategia del mandatario y no como una reacción a las recientes caídas en los mercados bursátiles, asegurando que las acciones de Trump han surtido efecto al motivar a algunos de los países más cercanos a China, como Vietnam, a buscar acuerdos con Washington.

"No respondan con represalias y serán recompensados", afirmó Bessent al delinear la postura negociadora de Trump.

CAMBIOS. De esta manera, la Unión Europea se queda ahora con un arancel del 10 %, frente al 20 % inicialmente anunciado.

Bessent también indicó que Canadá y México, excluidos del anuncio del arancel global y adicional del 2 de abril, ahora sí están incluidos en la lista de países que tendrán un aumento arancelario universal del 10 %.

OJO AL DATO

La portavoz de la Casa Blanca, Karoline Leavitt, también defendió que esta era la estrategia de Trump desde el principio y no una reacción a las caídas en los mercados.

HELICÓPTERO CAE AL RÍO HUDSON EN NUEVA YORK

ESTADOS UNIDOS



NUEVA YORK. Varias personas han muerto después de que un helicóptero con cinco pasajeros -entre ellos varios menores- se estrellara en el río Hudson de Nueva York la tarde de ayer, según medios locales. La Administración Federal de Aviación (FAA) indicó que el helicóptero era un Bell 206, pero se desconoce el número exacto de personas a bordo. El alcalde de Nueva York, Eric Adams, describió el accidente como un "trágico accidente".



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

DIAGNÓSTICO

Una manera de diagnosticar el problema es hacer la prueba de la cinta adhesiva. Para ello, se pasa la parte adhesiva de la cinta alrededor del orificio anal del niño por la mañana, al despertar. Luego, se dobla la cinta, poniendo el lado liso hacia afuera, y se lleva al médico para que la examine.



LAVAR
EXAMINA

PAR
QU
CÓM

CONTAGIO

El 80 % de los niños entre dos y diez años, en algún momento, contraen oxiuros. Los síntomas comunes incluyen irritabilidad, interrupción del sueño, rechinar de dientes, prurito en el área anal y dolor de estómago. Los niños portan los huevecillos y los transmiten a todo lo que tocan, incluyendo la boca. Después, los huevecillos son deglutidos e incubados en el colon inferior, que es donde se aparean los gusanos. La hembra preñada sale arrastrándose durante la noche y pone miles de huevecillos alrededor del ano, y el ciclo se repite. Los parásitos se transmiten de un niño a otro en ambientes sociales, generalmente.



TRATAMIENTOS

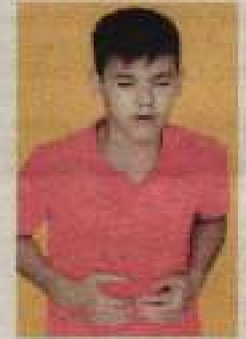
Medicina herbolaria.
Se sugiere pelar un diente de ajo (Allium sativum), picarlo para que salgan los aceites e insertarlo en el ano del paciente. Sin embargo, este remedio puede resultar irritante.

Medicina china tradicional.
Generalmente se trata de fortalecer el sistema inmune con semillas de calabaza o zapallo y sandía molidas y hechas polvo, tomadas con jugo de sábila o áloe (Aloe vera) con el estómago vacío.

Medicina ayurvédica.
El melón amargo (Momordica charantia), conocido también como balsamina, es muy efectivo para matar los parásitos en forma natural. La berberina por vía oral y los tomates rojos con pimienta negra molida también son útiles.

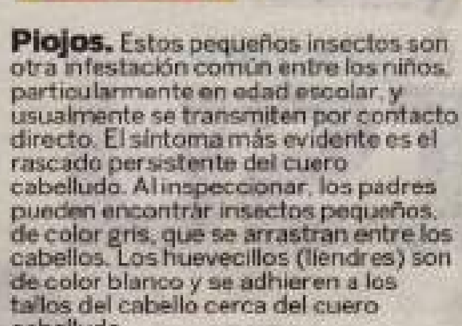
DATO

Puede encontrar otras alternativas en El Libro Verde del Dr. Pedro Arellano. Descárguelo gratis desde **www.perezalbela.pe**





Piojos. Estos pequeños insectos son otra infestación común entre los niños, particularmente en edad escolar, y usualmente se transmiten por contacto directo. El síntoma más evidente es el rascado persistente del cuero cabelludo. Al inspeccionar, los padres pueden encontrar insectos pequeños, de color gris, que se arrastran entre los cabellos. Los huevecillos (liendres) son de color blanco y se adhieren a los tallos del cabello cerca del cuero cabelludo.



Durante la infanc
contacto constan
niños en espacio
escuelas o parqu
la transmisión de
parásitos intestin
Esta condición,
frecuente en esta
genera preocupa
en los padres por
efectos en la salu





1 EL ANTIGUO SECRETO DE LA SALUD: DESCUBRE LA AYURVEDA 24 MAR
2 ¿OLVIDO O ALGO MÁS? LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALZHEIMER 28 MAR
3 ARTRITIS Y ARTICULACIONES: COMPRÉNDELA MEJOR 31 MAR
4 NUTR AUT CONSE UNA V 4 A


Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

EN AGUA CALIENTE, ASPIRAR ALFOMBRAS Y
DOS FAVORECEN EL CONTROL DE INFECCIONES

SITOS EN NIÑOS:

SABER Y
ACTUAR

LÁMINA 6

SOLUCIONES

- Lavar la cabeza del niño con un champú especial para piojos y peinar con un peine de dientes finos para retirar las liendres.

- Lavar toda la ropa, toallas y sábanas del niño en agua caliente (71 grados centígrados).

- Aspirar alfombras, tapizados y colchones, y desechar la bolsa de la aspiradora en exteriores.

- Sumergir peines, cepillos y accesorios para el cabello en agua muy caliente o champú para piojos.

- Examinar a todos los miembros del hogar diariamente durante al menos dos semanas.

ALTERNATIVAS NATURALES

- **Aceite esencial de lavanda y aceite de oliva.** Se recomienda frotar el cuero cabelludo con esta mezcla y luego enjuagar con vinagre para aflojar las liendres antes de peinar.
- **Champú para piojos.** Es altamente efectivo, pero debe usarse con moderación (no más de una vez cada siete días).

Con paciencia y un tratamiento adecuado, es posible eliminar estos parásitos y prevenir futuras infestaciones en los niños.

5 CANDIDIASIS: EQUILIBRIO Y SALUD EN EL ORGANISMO 7 ABR
6 PARÁSITOS EN NIÑOS: QUÉ SABER Y CÓMO ACTUAR 11 ABR
7 FATIGA CRÓNICA: RAZONES Y CUIDADOS 14 ABR
8 INTESTINO SALUDABLE: CLAVES PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN 18 ABR
9 MOVILIDAD Y CONFORT: ESTIRAMIENTOS PARA LA LUMBALGIA 21 ABR
10 RESPIRA MEJOR: ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ALIVIAR LAS ALERGIAS 25 ABR

Infografía: Iván Ciro Palomino
Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



TIP EFECTIVO PARA MANTENER SUS PERTENENCIAS SEGURAS

Utilice una mochila con compartimentos secretos para guardar sus objetos de valor, y asegúrese de llevar una copia digital de su pasaporte y otros documentos importantes.

AL MÁXIMO

Aprovechar una escapada breve

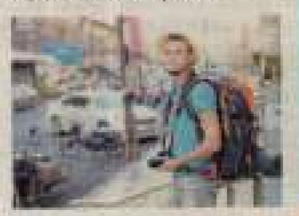
Si dispone de pocos días para un viaje, planifique con antelación los lugares que desea visitar y priorice las actividades que realmente le interesen. Evite sobrecargarse de planes, disfrute del momento y cree recuerdos sin estresarse.



ANTELACIÓN

Ahorre en sus viajes

Optimizar el presupuesto durante un viaje implica comparar precios de vuelos con antelación y elegir alojamientos económicos pero seguros. Procure usar transporte público y descubrir restaurantes locales a buen precio.



DESCUBRA ALGUNOS TESOROS OCULTOS DE PERÚ QUE LO DEJARÁN MARAVILLADO

Lugares turísticos poco conocidos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cada vez más viajeros eligen destinos menos explorados, atraídos por su riqueza cultural y natural. El turismo lento, a diferencia del turismo masivo, apuesta por un ritmo más tranquilo, donde se valora la conexión con el lugar y el respeto por el medio ambiente. Al optar por estancias gestionadas por locales, se apoya directamente a las comunidades, promoviendo un turismo más sostenible y justo.

Aprovechando el feriado largo de Semana Santa, proponemos destinos perfectos para escapar del estrés cotidiano y disfrutar de momentos de calma.

MOYOBAMBA. Un destino tranquilo en la selva norte del Perú, conocido por sus baños termales de San Mateo y la Reserva Ecológica de Alto Mayo. Ideal para quienes buscan un ambiente relajante rodeado de naturaleza, lejos del bullicio de otros destinos turísticos.

AMAZONAS. En la región de Amazonas, se pueden explorar lugares menos turísticos como el Nevado de Yerupajá o las Lagunas de los Cóndores, perfectos para quienes disfrutan de caminatas solitarias y la calma del paisaje natural sin las multitudes que se encuentran en otros destinos.

OJO AL DATO

Es recomendable que informe a alguien de confianza sobre su ruta y horarios. Además, porte un teléfono cargado y mantenga a la mano mapas o direcciones claras.

CHACHAPOYAS. Además de la famosa fortaleza de Kuelap, Chachapoyas ofrece menos visitados pero igualmente impresionantes sitios como la Laguna de los Cóndores, un lugar remoto y pacífico, ideal para aquellos que buscan una conexión profunda con la historia y la naturaleza en soledad..

PUNO. Aparte del Lago Titicaca, se puede descubrir la Isla Taquile, menos turística y más tranquila que las islas flotantes. En Taquile, los viajeros pueden disfrutar de la tranquilidad de sus paisajes, su cultura local y su artesanía, alejada del turismo masivo.



1 **VITOR.** Ubicaso en Arequipa, Vitor es un valle agrícola lleno de belleza natural y tranquilidad, ideal para quienes buscan desconectar del estrés y disfrutar de paisajes únicos.

2 **POMAC.** En Lambayeque, este bosque de algarrobo alberga huacas milenarias de la cultura Sicán, lejos del bullicio turístico, perfecto para los amantes de la historia y la naturaleza.

3 **BOSQUE DE PIEDRAS DE HUAYLLAY.** Se encuentra en la región de Pasco y es un enigma natural rodeado de formaciones rocosas surrealistas, con paisajes únicos sin el bullicio turístico.

PRESENTARON EL PERÚ TRAVEL MART 2025

Difundirán nuevas rutas en regiones

Por primera vez, el Perú Travel Mart se descentralizará hacia tres regiones estratégicas, con el apoyo de CANATUR y la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo (PROMPERÚ). El evento se llevará a cabo del 26 al 28 de junio en Lima, y luego, del 29 de junio al 2 de julio en Cusco y Arequipa, generando más de 6,000 citas comerciales y negocios por US$ 18 millones.



LA RECETA



6 PERSONAS

Palta rellena hawaiana

INGREDIENTES:

- 3 paltas
- 2 cdas de jugo de limón
- 3 cdas de mayonesa
- 2 cdas de leche
- 1 cda de azúcar
- 1 ½ tz de pechuga de pollo cocida y picada
- 1 taza de piña en conserva picada
- 1 pimiento picado
- 1 cda de perejil picado

PREPARACIÓN:

Mezclar la mayonesa con la leche, el azúcar y el limón, moviendo hasta disolver el azúcar. Unir la piña con el pollo, el pimiento y el perejil, añadir la salsa y mezclar. Rectificar la sazón. Pelar las paltas y partirlas en dos, colocar cada mitad sobre una lechuga y agregar el relleno de pollo, cubriendo la superficie de la palta. Servir.

CRACK ojo

LA "U" ES UN HOSPITAL

CREMAS TIENEN VARIAS BAJAS PARA EL PARTIDO ANTE MELGAR

Fabián Bustos interesa a Olimpia de Paraguay

Se le caen los soldados. La seguidilla de partidos empezó a pasar factura a Universitario de Deportes que tiene problemas para armar su once de cara al trascendental choque del fin de semana ante Melgar por el Apertura. Los cremas están obligados a ganar si no quieren que los arequipeños les saquen una importante ventaja en el primer torneo del año.

El departamento médico merengue trabaja horas extras para recuperar a los lesionados que vienen de actuar en la derrota en tierras ecuatorianas. Aldo Corzo con una fatiga muscular, Rodrigo Ureña que no se termina de recuperar de una lesión a la rodilla, Gustavo Dulanto con un golpe en el pie y Álex Valera que presenta un espasmo en la espalda, serían las bajas con las que cuenta Fabián Bustos.

El caso que más preocupa al técnico estudiantil es el de Aldo Corzo, que corre el riesgo de sufrir una rotura muscular si no tiene un descanso de como mínimo una semana. Ayer, el lateral fue sometido a unas pruebas; y hoy, de acuerdo con lo que arrojen los exámenes, se tomará una decisión. El capitán no se quiere perder el encuentro, pero en su caso los doctores serán los que tengan la última palabra.

En los otros casos, hay confianza en que para el domingo estén mejor, y si no inician las acciones, al menos puedan salir en lista. De no llegar al encuentro ante el líder, César Inga, Jorge Murrugarra, José "Tunche" Rivera y Rafael Guzmán podrían ser las alternativas con que cuenta el DT.

Por otro lado, desde Paraguay se informa que Olimpia, que acaba de despedir a Martín Palermo, habría pensado en Fabián Bustos para reemplazarlo. Esta no sería la primera vez que el argentino aparece en los planes del cuadro guaraní, ya en dos ocasiones apareció como opción, pero no se llegó a un acuerdo.

En la "U" están tranquilos en este aspecto porque el estratega les habría dicho que está comprometido con el club y piensa cumplir su contrato e inclusive ampliarlo si a fin de año se cumplen los objetivos trazados.

FIRMADOS

"Cristal ha terminado dándole la razón a todos los que dijeron a inicios de año que el plantel estaba mal conformado"

DIEGO REBAGLIATI
Ex jugador de Cristal

"Ignacio da Silva (ex defensa brasileño de Sporting Cristal) dejó el techo recontra alto, pero se fue y dejó plata al club"

ALAN DIEZ
Periodista deportivo

"Va a ser un año duro, seguramente el más duro de los últimos 15 o 20 años, los problemas no son menores, son de fondo"

ROBERTO SILVA
Presidente de la SAFAP

"Me desgarré, se me desprendió un poco el tendón del aductor, es un poco más jo... de lo que pensaba, estaré un mes fuera"



ALAN CANTERO
Delantero de Alianza Lima

ALIANZA LIMA PERDÍA 2-0 Y TERMINÓ 2-2 CON SAO PAULO

Corazón para empatar



▪ Los íntimos son el único club peruano que sumó hasta ahora en la Libertadores.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Sao Paulo.- Corazón, actitud, personalidad y vida. Alianza Lima volvió a protagonizar una hazaña en la Copa Libertadores y si hace poco más de un mes eliminó a Boca Juniors en la "Bombonera", ayer vino de atrás y convirtió un dos cero abajo en un increíble 2-2 para sumar su primer punto en el grupo D del torneo continental.

Los íntimos son terceros en la llave, en tanto el "Tricolor Paulista" quedó segundo con 4 puntos. El puntero es Libertad con 6 puntos y Talleres, próximo rival de Alianza, va colero con dos caídas.

En el mítico "Morumbí", Alianza jugó sin temor, sin complejos y atacando a un irregular local. Los íntimos tuvieron la primera chance clara con aquel tiro de Hernán Barcos que dio en el travesaño a los 28', pero luego en una ráfaga llegaron los tantos anotados por Ferreira, el primero definiendo al primer palo (32') y el segundo conectando un cabezazo (36').

Parecía duelo liquidado, pero en el complemento los "grones" echaron a la cancha su juego y su valentía. Fernando Gaibor comandó la volante y un pase suyo acabó con el descuento de Eryc Castillo a los 66'. Diez minutos después, Kevin Quevedo se mandó un golazo de "tijera" que puso de pie a todos y Alianza se traía el punto que defendió con "uñas y dientes", más allá que un tiro de Calleri remeciera el travesaño a los 93'.

ojo al dato

El partido entre Colo Colo y Fortaleza se suspendió a los 72' por la muerte de dos hinchas y la invasión de fanáticos a la cancha.



TÉCNICO FUE DESTITUIDO

FARRÉ NO VA MÁS EN CRISTAL

Le quitaron el buzo. Volver a ser goleado, esta vez en la Copa Libertadores, le pasó factura a Guillermo Farré que no es más técnico de Sporting Cristal. Al regreso de La Paz el técnico se reunió con los directivos rimenses y se acordó la recisión de contrato que culminaba en diciembre de este año. El DT no estuvo en la práctica de la tarde y respecto a su reemplazante, Roberto Mosquera es el que tendría el visto bueno de todos los estamentos del club para volver a dirigir a los cerveceros.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

DEFENSA DE LA BLANQUIRROJA SERÍA EL SALVADOR EN LA FLORIDA

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa, mi gente, vengo más preocupado que los hinchas de Sporting Cristal al ver a su equipo en caída libre. La firme que los celestes perdieron el rumbo hace tiempo y los días de Guillermo Farré llegaron a su fin. Lo del técnico era insostenible y dicen en la interna que hasta los futbolistas ya no creen en él. También espero que se pronuncien los ex jugadores de renombre del equipo. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Siguiendo con los cerveceros, Miguel Araujo suena fuerte para reforzarlos. El zaguero se quedó sin equipo en la MLS y si en los próximos días no encuentra club llegaría al Rímac. Los representantes del defensa son los mismos que manejan Cristal y esto facilitaría las cosas. Desde que se fue Ignacio da Silva los bajopontinos no tienen un central de garantías y la llegada del seleccionado los haría más seguros. **¡OJITO, OJITO!**



Los dueños de la Vallejo se cansaron de invertir en el Mansiche y decidieron construir su estadio en la Villa Deportiva Poeta. Los norteños jugarán el fin de semana en su nuevo recinto ante FC Cajamarca por la Liga 2, pero hasta ahora siguen sin cumplir con los jugadores a los que separaron del plantel de manera arbitraria. A Josepmir Ballón, Nilson Loyola y otros más los despidieron a pesar de tener contrato y les dijeron que si querían los enjuicien. **¡HUUUUMMMM!**

Nuestro fútbol está de cabeza y no solo lo confirman los malos resultados de nuestros cuadros en las competiciones internacionales. Recientemente la Federación permitió que los clubes de provincias puedan jugar sus partidos ante los llamados "grandes" en la capital. Con esta medida lo que pretenden es que esos cuadros hagan caja porque la empresa que tiene los derechos de televisión sigue retrasándose en los pagos. Bueno, mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUU!**

AL GRANO



CRISTIANO A LA PANTALLA GRANDE

"CR7" anunció junto al director de "Kingsman", Matthew Vaugh, el lanzamiento de UR-MARV, un estudio de cine. La productora estrenará pronto una saga de acción.

MBAPPÉ SE LANZA CONTRA EL PSG

Kylian Mbappé solicitará a la UEFA que le impida jugar al PSG la próxima Champions League. Esto, si es que el cuadro parisino no le paga los 55 millones de euros que, según él, le adeuda en salarios.

ASTRO SE GANÓ ELOGIOS POR DOBLETE CON INTER MIAMI

Messi conquista la "Ciudad del sol"

REDACCIÓN OJO
redactor@prensmart.pe

Miami.- Lionel Messi escogió a Inter Miami en julio del 2023, dejando de lado ofertas multimillonarias de Arabia Saudita o alguna propuesta europea, y por ahora su apuesta le salió más que exacta. Si bien aún no ha podido ganar la MLS, sí levantó otro trofeo como Leagues Cup y ahora, con una actuación sobresaliente, metió a su equipo por primera vez en su historia en las semifinales de la Concacaf Champions Cup.

El astro marcó un doblete contra Los Angeles FC para que Inter Miami se imponga 3-1 y con esos dos tantos alcanzó los 42 en el cuadro de la MLS, que lo sitúa como el artillero histórico de la escuadra que tiene a David Beckham como uno de los propietarios.

Messi es el primer jugador en la historia que puede presumir de ser el máximo goleador de dos equipos, ya que también lo es del FC Barcelona con el que anotó 672 conquistas.



• Lionel Messi es el goleador histórico del Inter Miami.

ojo al dato

El presidente de Conmebol, Alejandro Domínguez, solicitó a la FIFA ampliar a 64 las selecciones participantes en el Mundial 2030.

HISTÓRICO. La gran actuación de la "Pulga" contra Los Angeles FC devolvió al Inter a las semifinales de un gran torneo luego de 6 años, ya que la última vez que lo hizo fue con el Barza ante Liverpool, pero quedó eliminado luego que los ingleses golearan 4-0 en el choque de vuelta tras perder 3-0 la ida.

"Messi es el alma de este equipo. Es el más grande de la historia y todavía sigue marcando el camino. Incluso después de haber ganado todo, compite como si fuera el primer día", declaró Javier Mascherano, técnico del Inter Miami y quien como jugador compartió 15 temporadas al lado del astro entre la selección argentina y el FC Barcelona.

El contrato de Messi con las "Garzas" vence este 2025 y los aficionados andan preocupados. Sin embargo, quien tomó la palabra fue Jorge Mas, una de las principales cabezas de las "Garzas". "Yo le he dicho antes que mi anticipación es que veremos al capitán y diez del equipo siendo Lionel Messi en el estadio nuevo (en 2026). Tenemos a Lionel firmado este año. Esa es una decisión que le toca a Lionel Messi", declaró el directivo.

En semifinales de la Concacaf Champions Cup, Inter Miami se las verá contra el Vancouver Whitecaps entre el 24 y el 30 de abril.

OJO | LIMA
VIERNES 11|04|2025
ojo

SILVIO EN LIMA. El cubano Silvio Rodríguez anuncia su regreso a Lima para ofrecer un show el próximo 25 de octubre en Costa 21. El trovador de 78 años llegará para seguir compartiendo sus éxitos como Unicornio, Ángel para un final, Te doy una canción y otros.

Cantante espera conciliar y poder divorciarse.

ACLARA QUE ISABEL ENRÍQUEZ ES SU AMIGA

Moisés Vega niega haber sido infiel

Moisés Vega negó que le haya sido infiel a su todavía esposa, Flavia Gómez, con su compañera de trabajo, la cantante Isabel Enríquez.

"¿Qué me parece que Flavia haya asegurado que Isabel es mi amante? Se pasó porque no puede calificar de amante a una persona sin tener pruebas. Ella (Isabel) es mi compañera de trabajo, estamos en la misma agrupación, es mi amiga y nos seguirán viendo porque trabajamos juntos, pero no hay nada más. Solo existe una relación amical y laboral", precisó Vega.

Asimismo, Moisés señaló que tiene toda la buena disposición para conciliar con su todavía esposa y realizar los trámites del divorcio.



Solo dos años duró el matrimonio del cantante con Flavia Gómez.

ARCHIVAN DEMANDA

Leonard podrá ver a sus pequeños

Leonard León contó que ya podrá ver a sus dos menores hijos que tuvo con Karla Tarazona, pues el Poder Judicial archivó la demanda por violencia psicológica que le entablaron el 2022.

"Fueron tres años de lucha intensa para demostrar la verdad ante hechos falsos, y ahora se archivó definitivamente. Gracias a Dios podré verlos sin temor", señaló el cantante.



Pamela llora y denuncia a Cueva

POR NO COMUNICARLE DÓNDE ESTÁ EL DINERO QUE DECÍA DEPOSITABA PARA SUS HIJOS

CARLA CHEVEZ

Pamela López anunció en conferencia de prensa al lado de su abogada Rosario Sasieta que demandará a Christian Cueva por violencia familiar contra sus hijos al no comunicar dónde está el dinero que el futbolista aseguraba que depositaba para los menores.

"Se acabó el recreo, iniciaremos todo por vía judicial... Esta situación de quitarles a sus hijos, no comunicar a la madre por si acaso aquí está el dinero... Vamos a iniciar una denuncia", señaló Sasieta.

Luego, Pamela, llorando, expresó su indignación y dolor por el proceder del padre de sus hijos, quien hace poco señaló que le debían preguntar a López por qué no lo demandaba por alimentos.

"Él dice 'por qué no me denuncia por alimentos, por qué no denuncia' porque obviamente, hasta el último minuto, apelamos a la buena fe y conciliar, y que demuestre ese amor por sus hijos", señaló.

En otro momento se dirigió a él y le pidió que no se deje influenciar por terceras personas y piense en los niños.

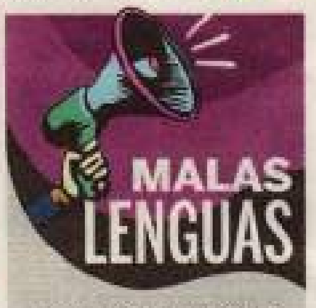
"Que se ponga a pensar cuando mis hijos vinieron al mundo, que piense en ellos, que, por favor, pueda hablar con su abogado y no se deje llenar la cabeza con ideas de otras personas", dijo.

Pamela se reunió con la prensa luego que la denuncia por violencia física y psicológica contra Christian Cueva fue archivada. Además, la trujillana insistió en querer divorciarse del jugador.

CHRISTIAN CUEVA FUTBOLISTA

ojo al dato

Abogada de Pamela, Rosario Sasieta, dijo que "se acabó el recreo" y procederán penalmente contra el futbolista.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... La modelo **SAMANTHA BATALLANOS** viajó a Chile para seguir promocionando el reality de convivencia "Palabra de honor" que grabó hace unos meses y tiene buena sintonía... **PAMELA FRANCO** anunció que lanzará un nuevo tema junto a **CHRISTIAN CUEVA**, y que han titulado "Hasta el fin del mundo"... **FLAVIA LAOS** viajó a Los Ángeles para asistir al festival Coachella donde tocarán Los Mirlos... El cantante **CÉSAR BK** se pasea de radio en radio promocionando sus temas, pero hace unas semanas dijo que terminó con **GABRIELA SERPA** porque se iba a México por una larga temporada... **GÉNESIS TAPIA** contó que está viviendo momentos difíciles pues su madre se encuentra con un cáncer en fase 4... Nos vamos, nos vemos mañana...



AL GRANO



AIXA SOSA LANZA PROGRAMA

La Chica Dorada Aixa Sosa, actual novia de Mauricio Diez Canseco, lanza su programa "Aixa Fitness" en YouTube donde promete dar consejos para llevar una vida saludable.

DEYSI VIAJA CON SU PLATA

Deysi Araujo está vacacionando por las playas de Punta Cana y negó que tenga un Sugar Daddy. "He viajado con mi hijo. No tengo ni necesito de ningún auspiciador'", dijo.



▪ Salsera ahora incursiona en la música ranchera

▪ JEFFERSON FARFÁN EXFUTBOLISTA

"Me equivoqué y cometí errores"

YAHAIRA HACE MEA CULPA SOBRE RELACIÓN DEL PASADO

REDACCIÓN OJO
redaccion@pronsmart.pe

La cantante Yahaira Plasencia anunció el lanzamiento de su nuevo tema inédito "Las mujeres también se equivocan", en colaboración con la argentina Ángela Leiva, y reconoció que se ve reflejada en su canción, pues considera que también se ha equivocado en el pasado con una expareja.

"Este tema me toca profundamente porque habla desde el error, desde la caída y también desde el aprendizaje. Yo también me equivoqué, viví procesos difíciles, cometí errores, incluso uno muy grande en una relación pasada. Hoy me siento fuerte y renovada, pero quiero mostrar ese lado humano que muchos no vieron, así que esta canción es mi forma de hacerlo", expresó Plasencia.

Cabe mencionar que el nuevo tema de Yahaira, "Las mujeres también se equivocan" marca su incursión en el género regional ranchero.

"Durante mucho tiempo oculté lo que sentía, incluso en momentos en los que sufrí depresión. Esta canción es para todas las mujeres que han caído, pero también que han tenido la fuerza de levantarse", precisó Plasencia, quien anunció que su tema ya se encuentra disponible en todas las plataformas digitales y que pronto iniciará una gira de medios en Argentina.

Asimismo, Plasencia adelantó que será parte de uno de los programas más importantes de Argentina; sin embargo, no quiso ahondar en detalles y añadió que pronto dará muchas sorpresas.

ojo al dato

En el pasado, el futbolista Jerson Reyes contó que salía con Yahaira cuando tenía una relación con Jefferson Farfán.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

AMABLE Y DETERMINADO
Chico de buenos sentimientos desea entablar una relación seria con dama soltera, no mayor de 50 años.
Maxjoe2020200@ hotmail.com

RESPONSABLE OPTIMISTA
Joven amoroso busca chica romántica, de 18 a 29 años, para compartir una relación estable y llena de cariño.
930 923 803

VALIENTE PACIENTE
Hombre de buen corazón ansía encontrar mujer entre 30 y 45 años para formar una relación sana y duradera.
[illegible]@ gmail.com

CREATIVO Y LEAL
Limeño culto y simpático, con sentido del humor, busca dama sincera y de buenos sentimientos para construir una relación seria.
946 450 206

EL HORÓSCOPO



POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
El cansancio se hará evidente durante la jornada laboral de hoy. Necesita regular sus tiempos y aumentar sus horas de sueño. Adelante.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Jornada de total armonía en la pareja. Será el momento preciso para elaborar planes en común. Y algo de romance también. Suerte.



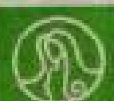
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Una nueva forma de trabajar podría llevarlo al éxito. Necesita, entonces, dejar atrás viejas costumbres que ya están algo obsoletas.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No permita que algunos en el trabajo abusen de su buena voluntad. Este tipo de actitudes son las que le pueden generar retrasos.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Los momentos que vivirá al lado de la persona amada le resultarán increíbles. Ambos se merecen ser felices. No descuide su alimentación.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Jornada en que le van a exigir tomar una postura más comprometida con su trabajo, o deberá atenerse a las consecuencias.



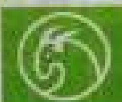
LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No avale a nadie porque podría tener problemas en muy poco tiempo. El deporte es una buena alternativa para mejorar su salud. Adelante.



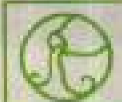
ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Deberá ser hoy muy cauto y preciso en su ambiente laboral, actitud que le dará excelentes resultados a la hora de lograr objetivos.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Jornada decisiva para demostrar que es capaz ya de asumir retos grandes en lo profesional. No preste atención a sus enemigos.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
La soledad es mala consejera. Debería hacer partícipe a su pareja de sus problemas, pero también debe estar dispuesto a oír consejos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
La jornada se presenta positiva para lo laboral. Aproveche para no dejar ningún asunto pendiente y llegar temprano a casa.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Debe disfrutar de los pequeños momentos de triunfo que la vida le ofrece. Tómelo como el preámbulo para la llegada de cosas mejores.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Mi esposa es muy chismosa

Robert (42, San Miguel). Doctora Magaly, le escribo porque no sé qué hacer con una situación que está afectando mi relación con mi esposa. Ella es muy chismosa. Cada vez que llego a casa después de un día de trabajo, ya ha tenido un maratón de conversaciones: primero con las madres del colegio cuando lleva a nuestro hijo, luego con las vecinas, y, finalmente, cuando me siento a cenar con ella, me cuenta todos los chismes del día.

A veces, ni siquiera tiene tiempo para sentarse a comer conmigo porque se queda viendo programas de espectáculos. Me molesta ver cómo pasa horas viendo esos programas, y luego me cuenta las historias como si estuviera conversando con una amiga. Yo llego a casa esperando algo más, como una charla sobre nuestro día, sobre los planes a futuro, pero no. Cada conversación se convierte en un resumen de lo que ocurrió en la vida de otras personas.

Una de las cosas que más me molesta es que, en lugar de ver algo que ambos disfrutemos, como una película o una serie, se dedica a ver más y más programas de espectáculos. Me dice que "son cosas inofensivas", que "le gusta estar informada", pero yo siento que, al final, me está apartando de su mundo. Me gustaría que hablara conmigo sobre lo que estamos viviendo, lo que nos preocupa, pero no lo hace.

Aconséjeme, por favor, doctora, ¿cómo puedo solucionar el tema con mi esposa? Espero con ansias su respuesta.

ojo al consejo

Querido Juan, es normal que te sientas desplazado cuando las conversaciones giran siempre en torno a otras personas. La solución está en comunicar cómo eso afecta tu conexión con ella, sin culpas ni reproches. Propón momentos solo para ustedes. Conversen sobre sus sueños, sus planes y su día a día. Ayúdala a ver que su voz también merece protagonismo. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



FIDELIDAD DIGITAL Y LÍMITES EN EL SEXTING

El sexting, entendido como el envío de mensajes de contenido sexual, es una práctica común en la era digital. La fidelidad también aplica en este ámbito. Es importante ser claro con los límites establecidos en la relación.

PUBLICAR A LA PAREJA EN REDES

No todo amor necesita mostrarse en redes. Lo importante es cómo se sienten, no cuántos "me gusta" reciben. Cada pareja decide su nivel de exposición. Hablen e intenten llegar a un equilibrio como pareja.

INDEPENDENCIA EMOCIONAL

Es importante que mantenga su independencia emocional. Si su bienestar solo depende de esa persona, es hora de revisar el equilibrio en la relación. El amor debe sumar, no ser la única fuente de su felicidad. Es esencial estar bien consigo mismo.

¿QUÉ SIGNIFICA?

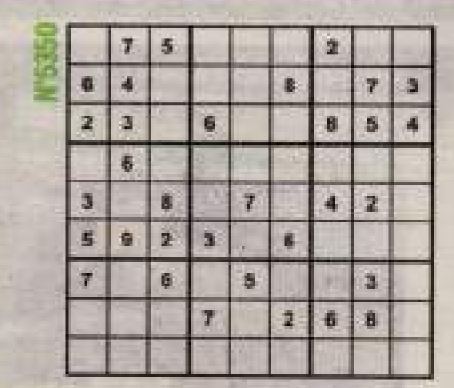
NEFASTO
Algo que trae consecuencias muy malas.
SINÓNIMOS: funesto, desastroso, calamitoso.
ANTÓNIMOS: afortunado, favorable, próspero.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5350



SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5349

2	6	9	1	7	5	3	4	8
7	5	8	9	3	4	2	1	6
1	4	3	8	6	2	5	7	9
8	9	2	4	5	7	6	3	1
4	7	6	3	2	1	8	9	5
5	3	1	6	8	9	4	2	7
9	1	5	2	4	6	7	8	3
3	2	7	5	9	8	1	6	4
6	8	4	7	1	3	9	5	2

PUPILETRAS

N A R A N J A O C O R A L I F R A M O F Y L E G
X A D X N Y M X X O I T S A L M O N I G V M T C
D C D X A T X A H C X B E K P W N D K I I S L R
M Z O W Y B E I G E B R J T J U L L O Y A D O F
E R T L E P B Z K E D V A N A I E L I Z M D N A
S B Z L N G R I S H N I B D L L E B I M A E I Í
Q L O L E M A R A C S T B A N T O N C R A Q D N
O G U Z Y C N Y H C Z W A I A A E C O P L J I E
X R O Z Y R T X U T O L K U C C V M O P H A O S
E L G H A E Z F U J H P A A O O V A N H M F J M
N K M E T U A R P F R V R Q C S W E L A C L O E
A C C K N A Q W F Y I M V N A R U P R Ú P P R R
I E N F U U V R R L I I A S G E T I T D J I N A
C E A D E Q O W O N F L O C Y P L H A F E B P L
N B R S S A Y B X G B R Y Y J L M O S T A Z A D
X W A L M Y C B T O G V C N O L U Z A K Z K C A

CLAVES DEL DÍA

TEMA: COLORES

ROJO
AZUL
VERDE
AMARILLO
NARANJA
ROSA
MORADO
BLANCO
NEGRO
GRIS
BEIGE
VIOLETA
TURQUESA
AQUA
FUCSIA
LIMA
MARFIL
CORAL
ÍNDIGO
ESMERALDA
CIAN
LILA
PÚRPURA
OLIVA
MOSTAZA
CHOCOLATE
MAGENTA
SALMÓN
CARAMELO
PELTRE
CENIZA
LAVANDA
CARMÍN
AZULÓN

SOLUCIÓN PUPILETRAS

ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

EVA MENDES
OIRLETELBA
DAMAGESIRE
AMARTANGOT
HAMBRIENTA
DE DINERO BARDOT AMA
LEVE KENYA Y OREO CURAR
ELAMI LINDO BONDAD NR
MISIL IÑ ROQUE
APURO PA TRUCO
STING IT OSIAM
HACER TA NOTRE
RUINA TL JCARA
EGOAMEIAL ERPMEIS ET
KEATON M ALMA SI YO
SI DE
ET OG
RA NI
EDEMAS BOND
SENTIDO GAO





REFRÁN: EL QUE NO SABE, ES COMO EL QUE NO VE.

Significado: La ignorancia nos limita y nos priva de ver las oportunidades, de la misma forma que la ceguera lo haría.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6587


Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CONSEJOS PARA CUIDAR LA ALIMENTACIÓN CON HÍGADO GRASO

➔ El hígado graso no alcohólico es cada vez más común y está relacionado con el sobrepeso, el azúcar alto y el colesterol elevado. La buena noticia es que una alimentación adecuada, junto a un ejercicio diario de no menos de 30 minutos, puede ayudar a revertirlo.

➔ Lo más importante es bajar el consumo de azúcar y harinas refinadas. Evita bebidas azucaradas, postres, pan blanco y snacks procesados. En su lugar, come más frutas enteras, verduras, menestras y cereales integrales como avena o quinua.

➔ Elige grasas buenas, como las del pescado, palta, frutos secos y aceite de oliva. Evita frituras y embutidos, ya que aumentan la grasa en el hígado. El exceso de sal también daña el hígado.

➔ La dieta es la principal herramienta para tratar este problema. Si bien las recomendaciones generales te dan una guía, es aconsejable acudir al nutricionista para una dieta personalizada.